

AS 7 TRAVAS DA STREAMER

QUE SABOTAM SEU FATURAMENTO TODO SANTO DIA

(E COMO DESTRAVAR CADA UMA EM ATÉ 21 DIAS)

Por Pam | @pamstreamer
Criadora do Método SMB - Streamer Mente Blindada
Top 1 Brasil em Live

LEIA ANTES DE COMEÇAR

Se você baixou esse material, você jásente que algo te trava. Talvez você não saiba nomear ainda - só sabe que tem dias que abre a live e tudo flui, e dias que parece que você está empurrando um caminhão morroacima. Esse documento existe pra te dar nome, custo real e **protocolo de saída para as 7 travas mais comuns que eu identifiquei em mais de 200 streamers que eu já mentorei.**

Antes de continuar, faz isso:

- 1) Pega papel e caneta.
- 2) A cada trava, marca de 0 a 10 o quanto ela te representa hoje.
- 3) No final, voce vai ter um diagnostico claro de onde focar primeiro.

A regra do jogo: nao tenta destravar todas de uma vez. Escolhe a de maior pontuação e trabalha ela por 21 dias. Só depois passa pra próxima.

QUEM SOU EU (PRA VOCE NAO ACHAR QUE SOU MAIS UMA COACH)

Meu nome e Pam. Eu fui streamer travada por 8 meses chorando antes de abrir live, me comparando com outras streamers todos os dias, jurando que ia parar toda semana. Eu não tinha problema de talento. Eu tinha problema de protocolo emocional.

Quando entendi isso, criei o Método SMB - Streamer Mente Blindada. Em 14 meses sai de um faturamento instável de R\$2k pra top 1 do Brasil. Hoje aplico esse método em 200+ streamers - e a média de tempo pra sair da estagnação e 90 dias.

As travas que voce vai ler aqui sao as MESMAS que eu tive. Nenhuma é apenas teoria.

TRAVA 1 - SINDROME DA "PROXIMA LIVE PERFEITA"

SINTOMA

Você adia abrir a câmera porque "o cenário não está pronto", "o microfone não é tão bom", "a iluminação ainda não está perfeita". Você planeja semanas inteiras e abre 2 lives por mês.

CUSTO REAL

Cada semana sem live e em média R\$300-R\$1.500 que você deixa de faturar. Em 6 meses, isso é mais de R\$10 mil parados.

ORIGEM

Não é perfeccionismo. É medo de exposição disfarçado de "padrão alto". O cérebro inventa motivos racionais pra evitar o desconforto de aparecer.

COMO DESTRAVAR

Regra dos 21 dias: por 21 dias seguidos, você ABRE a live no mesmo horário, mesmo que seja com o celular apoiado em livro. Sem exceção. **Sem "hoje não dá"**.

MICRO-EXERCICIO (FAZER HOJE)

Escolhe agora um horário fixo. Coloca despertador 30 minutos antes. Por 21 dias, esse horário é inegociável. Marca o dia 1 no calendário abaixo:

Dia 1 ___ Dia 2 ___ Dia 3 ___ Dia 4 ___ Dia 5 ___ Dia 6 ___ Dia 7 ___
Dia 8 ___ Dia 9 ___ Dia 10 ___ Dia 11 ___ Dia 12 ___ Dia 13 ___ Dia 14 ___
Dia 15 ___ Dia 16 ___ Dia 17 ___ Dia 18 ___ Dia 19 ___ Dia 20 ___ Dia 21 ___

Sua nota nessa trava: ___ / 10

TRAVA 2 - COMPARAÇÃO COMPULSIVA

SINTOMA

Voce abre TikTok/Instagram antes de fazer live e vê outra streamer com mais diamantes, mais gente em live, mais beleza. Sua energia cai antes mesmo de começar.

CUSTO REAL

Live com energia baixa rende em média 60% menos presente. Em uma noite, isso pode significar R\$200-R\$800 a menos. Multiplica por 30 dias.

ORIGEM

Algoritmo te entrega justamente quem você admira (e você inveja) - porque são perfis que você consome. Você está sendo bombardeada por uma realidade selecionada.

COMO DESTRAVAR

Regra das 2 horas: 2 HORAS antes da live, você sai de qualquer rede social. Telefone em modo avião ou em outro cômodo. Sem exceção.

MICRO-EXERCÍCIO

Hoje a noite, configure o "tempo de tela" do seu celular pra bloquear Instagram e TikTok das 19h às 21h (ou seu horário de live).

Sente o desconforto. Esse seu desconforto vale dinheiro, viu?

Sua nota nessa trava: ____ / 10

TRAVA 3 - O "FRIO NA BARRIGA" QUE TRAVA ANTES DA LIVE

SINTOMA

5 minutos antes de abrir a câmera você sente náusea, mão gelada, frio e dor de barriga, vontade de cancelar. Você abre mesmo assim, mas os primeiros 15 minutos são travados.

CUSTO REAL

Os primeiros 15 minutos de live são os MAIS importantes do algoritmo. Travar ali significa perder distribuição da noite inteira.

ORIGEM

NÃO É MEDO! É seu sistema nervoso autônomo em modo de alerta porque você não fez o protocolo de regulação antes. O corpo te avisa antes da mente entender.

COMO DESTRAVAR

Protocolo 4-7-8 + *Ancoragem* (5 minutos):

- 1) Respiração: inspira por 4 segundos, segura por 7, expira por 8. Repete 4 vezes.
- 2) Ancoragem física: pé descalço no chão, mão direita no peito, mão esquerda na barriga. 1 minuto.
- 3) Frase de comando: olha no espelho e fala em voz alta UMA frase escolhida antes.

Exemplo:

"Eu mereço ser vista."

"Eu sou a melhor versão de mim mesma"

"Eu mereço todas as coisas boas que chegam até a mim"

MICRO-EXERCÍCIO

Pratica o 4-7-8 agora, 1 vez. Só para sentir a diferença no corpo.

Sua nota nessa trava: ____ / 10

TRAVA 4 - DEPENDENCIA DO CHAT (VALIDACAO EXTERNA)

SINTOMA

Quando o chat está cheio, você brilha. Quando esfria, você trava ou começa a se cobrar em voz alta. Sua energia depende do chat.

CUSTO REAL

Streamer que depende do chat cria um circuito de feedback negativo: chat cai -> sua energia cai -> chat cai mais. E como uma espiral. Em 1 hora de live você perde 50% do potencial de faturamento.

ORIGEM

O cérebro confunde reconhecimento online com sobrevivência social. Cada like vira dopamina. Sem like, sensação de "fui rejeitada".

COMO DESTRAVAR

Técnica do "eu sozinha": por 7 dias, conte algo sobre você mesma pro espelho durante 5 minutos antes de abrir a live, FALANDO SOZINHA. Treina a habilidade de manter energia sem retorno externo.

MICRO-EXERCICIO

Hoje, grava um áudio no celular por 5 minutos falando sobre QUALQUER tema (dia a dia, suas qualidades, um acontecimento engraçado, opinião sobre algo). Sem editar. Sem regravar. Esse é o músculo que você precisa desenvolver.

Sua nota nessa trava: ____ / 10

TRAVA 5 - VERGONHA DE FALAR DO QUE FAZ

SINTOMA

Quando alguém da família pergunta "trabalha com o que?", você gagueja, minimiza, fala "trabalho na internet". Você não se assume streamer.

CUSTO REAL

Quem não se assume profissionalmente não se cobra profissionalmente. Sem cobrança, sem protocolo. Sem protocolo, sem resultado consistente. Isso é o que separa hobby de compromisso com sua carreira de streamer.

ORIGEM

Streaming é uma profissão nova. Famílias antigas não entendem. Você internalizou o julgamento alheio e se julga sozinha.

COMO DESTRAVAR

Técnica do "discurso de 30 segundos": escreva uma frase pronta que explica o que você faz com orgulho. Decora. Treina até sair natural.

EXEMPLO:

"Sou criadora de conteúdo ao vivo. Trabalho com live ao vivo no tik tok e esse trabalho me ajuda a realizar meus sonhos!"

MICRO-EXERCICIO

Hoje, escreva num post it o seu dia de maior resultado em live e coloque uma carinha feliz e orgulho e cole na beiradinha da sua mesa, onde faz live.

Sua nota nessa trava: ____ / 10

TRAVA 6 - INCONSISTENCIA DE HORÁRIO

SINTOMA

Você faz live três vezes em uma semana e desaparece duas. Seu público não sabe quando te encontrar. Você não sabe quando está inspirada.

CUSTO REAL

O algoritmo do TikTok/Kwai recompensa REGULARIDADE muito mais do que qualidade isolada. Inconsistencia derruba seu alcance medio em ate 70%.

ORIGEM

Você está esperando "estar com vontade". Mas vontade é consequência, não causa. Profissional não espera vontade - profissional executa e a vontade vem.

COMO DESTRAVAR

Compromisso público: anuncia no seu perfil o horário fixo da live. Quando você expõe, você se obriga.

MICRO-EXERCICIO

Hoje, posta nos stories: "A partir de amanhã, todo dia [HORARIO] tem live aqui. Sem falta." Você vai sentir desconforto. Esse desconforto é o motor.

Sua nota nessa trava: ____ / 10

TRAVA 7 - QUEDA POS-LIVE (CANSAÇÃO INVISIVEL)

SINTOMA

Depois da live você desaba. Come compulsivamente, scrolla a for you no celular por horas, dorme mal, acorda exausta. Repete tudo no dia seguinte.

CUSTO REAL

Streamer sem ritual pós-live queima em 6-12 meses. E o motivo número 1 de abandono de carreira que eu vejo.

ORIGEM

Você ativa o sistema nervoso pra performar 2-4 horas - mas não DESATIVA depois. O corpo fica em alerta e descarrega em comportamento compulsivo.

COMO DESTRAVAR

Ritual de descompressão (20 minutos pós-live):

- 1) Banho frio ou morno por 5 minutos
- 2) Anotar em caderno: "O que funcionou hoje" / "O que vou ajustar amanhã" (3 linhas cada)
- 3) Alongamento de 5 minutos OU caminhada curta
- 4) Nada de celular nos 30 minutos seguintes

MICRO-EXERCICIO

Compre um caderno simples HOJE. Esse caderno é SÓ pra anotação pós-live. Coloca ele na mesa que você faz live. Esse gesto sozinho já muda a relação com a live.

Sua nota nessa trava: ____ / 10

SEU DIAGNOSTICO FINAL

Soma sua pontuação das 7 travas: ____ / 70

ATE 25 PONTOS: Você está no estágio inicial. Foque na trava de maior pontuação por 21 dias.

DE 26 A 45 PONTOS: Você está em estágio intermediário. Recomendo trabalhar 2 travas simultâneas (uma emocional + uma operacional).

ACIMA DE 45 PONTOS: você está em estágio crítico. Sozinha vai levar muito tempo. É o perfil que mais se beneficia do Método SMB - protocolo guiado de 90 dias.

E AGORA?

você tem 3 caminhos:

CAMINHO 1 - SOZINHA

Aplica os 7 micros exercícios na ordem das suas maiores notas. Em 6 a 12 meses, você sai do lugar.

CAMINHO 2 - COMUNIDADE

Me segue no @pamstreamer (Instagram) e @apamstreamer (TikTok). Toda semana eu posto conteúdo gratuito que aprofunda cada uma dessas travas.

CAMINHO 3 - ATALHO COM PROTOCOLO GUIADO

O Método SMB - Streamer Mente Blindada - é o programa de 90 dias onde você trabalha as 7 travas com acompanhamento direto, comunidade de outras streamer e protocolo testado em 200+ alunas.

Pra saber se o SMB serve pra você, agende um diagnostico gratuito de 15 minutos.

Link: https://docs.google.com/forms/d/1lo-fX9ZLqgtpsxpXmXy3Q5RdXv8QeNGiTmTZLa3jYP0/viewform?pli=1&pli=1&edit_requested=true

BONUS - 3 FRASES DE COMANDO PARA USAR ANTES DA LIVE

Escolhe UMA e usa por 7 dias. Repete em voz alta no espelho 5 minutos antes de abrir a câmera.

- 1) "Eu mereço ser vista. Eu entrego o que prometi. Hoje eu sou suficiente."
- 2) "Esse desconforto e o sinal de que eu estou no caminho certo. Eu atravesso."
- 3) "Eu não faço live para as pessoas. Eu faço live pra mim. O chat vem por consequência."

UMA ÚLTIMA COISA

Se você chegou até aqui, você já é diferente de 90% das streamer. Quem lê esse tipo de material até o fim e quem realmente quer mudar.

Salva esse PDF no celular. Imprime se puder. Marca seu progresso. E me manda DM no @pamstreamer me contando qual trava mais bateu em você. Eu leio todas.

Te vejo do outro lado do seu sucesso!

Pam, <3

@pamstreamer

@apamstreamer

pamstreamer.com.br